# KABAK SARMASI

1 orta boy kış kabağı
2 kaşık yağ
500 gr kıyma
3 su bardağı ince bulgur
1 avuç kuru reyhan
1 kg yoğurt
3 diş sarımsak
Tuz
Pul biber
2 kuru soğan

Kabağın kabukları tamamen soyulur. Ortadan ikiye kesilip orta kısmındaki kabak çekirdekleri ve göbek kısmı çıkarılır.
Çok keskin bir bıçak yardımıyla - ince ince şekildeki gibi kesilir. Kesilen parçalar üzerine tuz serpilerek 10-15 dakika iç harcı hazırlanana kadar bekletilir. Tuzlama aşamasından sonra hafif sıcak su ile yıkanır. Süzgece çıkarılır ve yıkama suyu süzülür. Tuzlama ve sıcak yıkama aşamaları kabağı yumuşatmak için yapılıyor.
Kıyma, ince bulgur, rendelenen soğan, reyhan, tuz ve pulbiber ile birlikte iyice yoğrulur. Cevizden biraz küçük ebatta olacak şekilde bezeler hazırlanır.
Hazırlanan iç harcın üzerine ince kesilmiş kabaklar boşluk kalmayacak şekilde iyice sarılır. En son aşamada pişerken dağılmaması için avuç içinde hafif sıkılır. Derin bir tencere içerisinde; kısık ateşte, yarısına kadar ılık su eklendikten sonra üzeri kapalı olarak pişirilir.
Piştikten sonra üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Kırmızı toz biber ve pul biberli kızdırılmış yağ dökülür.

Not: Servis yaparken de servis kaşığı yerine yemek kaşığı ile servis yapılır. Kabağın özelliği gereği çok yumuşak olduğu için pişme kıvamı, servis aşamasında dikkatli olmak gerekiyor.



© lezzetler.com tarif no:119845 • adı:Kabak Sarması • gönderen:Saadet • indirme tarihi:28.03.2024 - 14:18